

wie haltet ihr euch fit?

Beitrag von „Hermine“ vom 18. September 2005 14:17

@all: Zunächst mal stolz bin: Ich hab meine überflüssigen Pfunde wieder runter und die Hosen passen wieder! *richtig stolzbin*

Außerdem hab ich meine Ernährung tatsächlich auf mehr Obst und Gemüse umgestellt - mein Süßer hat auch schon 11 kg abgenommen (bei dem war das ein bisschen nötiger als bei mir)

Außerdem ist meine Kleinstadt tatsächlich so klein, dass ich zum Einkaufen immer zu Fuß gehe (und es geht da ganz schön bergauf und bergab). Leider ist nur die Schule ein bisschen weit mit dem ganzen Zeug, sonst würde ich nur noch zu Fuß gehen.

Aber was genau macht man denn mit dem Crosstrainer?

Lohnt das sich? Macht das Spaß?

Berichtet doch mal von euren Erfahrungen!

Lg, Hermine